

Achtsamkeit leben

Gelassenheit, Genuss und Wohlbefinden stärken

In 10 Wochen alle Aspekte der Achtsamkeit kennen lernen
und ihren Wert für das eigene Leben erfahren.

- Den Augenblick bewusster wahrnehmen – mehr Leben
- Raus aus dem Autopiloten – rein in die freie Entscheidung
- Sich selbst wahrnehmen – schneller erkennen was gut tut
- Zur Ruhe kommen – Frieden im Inneren finden
- Den Geist lenken lernen – weniger Gedanken kreisen
- Annehmen was ist – Gelassenheit entwickeln
- Sich mit Forschergeist beobachten – Klarheit gewinnen



Sie erhalten:

Thematische Zusammenfassung der Seminartage

Audiodateien zum Vertiefen der formalen Achtsamkeitspraxis zu Hause.

Wo: Regine Stamer, Ruhepol-Linau, Dröge Möhl 5, 22959 Linau

Kontakt: www.ruhepol-linau.de oder 01522-784 66 86

Wann: 10 Montage, 18:00 –20:00 Uhr, ab dem 12.07.2021 – 13.09.2021

Gebühr: 360,-€

Ich wurde ausgebildet beim Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit.